# SÉNTESE Á CODO.

## EDICIÓN DE FORTALEZA

**(No se inclúen traducións de números de emerxencia, xa que deben ser substituídos polo número proporcionado: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)**

---

Un manual práctico de recuperación para persoas que realmente desexan liberarse.

Para dependencia severa de 7-OH. Sen xulamentos. Só bioloxía e ferramentas.

Protocolos de recuperación de péptidos • Opción de afinamento preciso • Gama STRENGTH.

---

## PRIMEIRO, O MÁIS IMPORTANTE.

Está a consumir de 8 a 12 botellas de Feel Free ao día.
Isto é moito.

Xa o sabes.
**Aquí está o asunto, e isto é importante:**

### O QUE HAI REALMENTE NESTE PRODUTO.

**Feel Free non é só kratom e kava común.**

**7-HIDROXIMITRAGININA (7-OH)**
Este é o principal factor que impulsa a súa dependencia. É de 13 a 46 VECES máis potente que os alcaloides de kratom habituais. Actúa de forma intensa e eficaz nos receptores opioides mu do seu cerebro, máis parecido a un opioide farmacéutico que a unha infusión de plantas. É por iso que Feel Free ten un efecto diferente. E por iso deixar de usalo é máis difícil que deixar de usar

kratom normal.

**OUTROS ALCALOIDES + KAVA**
Feel Free contén kava (un calmante, similar ao GABA) e outros alcaloides concentrados. Está a tratar a dependencia de múltiples substancias ao mesmo tempo. Isto é importante para determinar como estruturamos o seu plan de recuperación.

**O que significa isto:**

- Non estás enganado con kratom. Estás enganado a un extracto concentrado, similar aos opioides.
- A abstinencia abrupta é perigosa e raramente ten éxito. É necesario reducir gradualmente a dose.
- No versión anterior, a inclinación estándar era demasiado pronunciada para moitas persoas. Esta versión soluciona ese problema.
- Os péptidos e os suplementos específicos poden reducir significativamente a intensidade da abstinencia.

## ⚠ A ANALOXÍA QUE REALMENTE SE ADECUAR

Kratom común = cervexa. "Feel Free" = vodka de calidade farmacéutica con sedantes adicionais.

Non se abandona un hábito de opioides de grao hospitalario da mesma forma que se deixa de beber cervexa. Esta guía trata a súa situación coa seriedade que merece.

As boas novas: a súa bioloxía é reparable. Agora temos ferramentas mellores que as que tiñamos mesmo hai dous anos. O protocolo STRENGTH está baseado niso.

# A REDUCIÓN: COMO DISMINUIR.

### ⚠ ACTUALIZACIÓN IMPORTANTE DE V3

**(No se proporcionou texto para traducir. Por favor, forneza o texto que desexa traducir.)**

A fase de diminución progresiva de 12 semanas nas versións anteriores funcionou para algunhas persoas, pero moitas informaron que as reducións eran demasiado grandes e rápidas. Se vostede probou este método e non tivo éxito, non é sinal de fraqueza. O protocolo era demasiado agresivo para persoas con forte dependencia de 7-OH.

**Esta versión ofrece tres opcións de configuración:**

- Opción A — Redución gradual (16 semanas) — RECOMENDADA para a maioría das persoas.
- Opción B: O sistema de dosificación precisa de comprimidos (utilizando cápsulas Centurian 7-OH) — A MELLOR opción para persoas que non poden controlar a dosificación líquida.
- Opción C — Kratom "de transición" sin aditivos — Para persoas que necesitan unha transición química inicial.

**Combine calquera suplemento para aumentar a masa muscular con o complexo de péptidos STRENGTH para obter resultados moito máis significativos.**

## OPCIÓN A — A REDUCIÓN GRADUAL (16 semanas)

Cortes máis curtos, tempos de espera máis longos. Diseñado para persoas que consumen de 8 a 12 botellas ao día e que teñen dificultades para adaptarse a un ritmo máis rápido.

| SEMANA | BOTELAS DIARIAS | Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.<br>Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. |
|---|---|---|
| Come podo axudar? | 8–12 botellas. | Elixa o seu número de inicio con honestidade. Non te poñas nervioso. |
| Semanas 1–2 | 8 botellas como máximo. | Mantenha a calma. Este é o seu novo límite. |

| SEMANA | BOTELAS DIARIAS | Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.<br>Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. |
|---|---|---|
| Tradución: | | |
| Semanas 3–4 | 7 botellas. | Pequeno corte. O número 7 é a nova norma. |
| Semanas 5–6 | 6 botellas. | Outro pequeno avance. A súa situación está a mellorar. |
| Semanas 7–8 | 5 botellas. | A metade do volume xa foi completada. Mantenamos a consistencia.<br><br>En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717. |
| Semanas 9–10<br><br>Teléfono da Esperanza: 717 003 717 | 4 botellas. | O seu corpo está a adaptarse. As péptidos poden axudar neste proceso. |
| Semana 11<br><br>Tradución: | 3 botellas. | Territorio extenso. Non se apresure. |
| Semana 12<br><br>Tradución: | 3 botellas. | Manteña o nivel de 3 botellas. Deixe que se estabilice. |
| Semana 13<br><br>Tradución: | 2 botellas. | Estamos case. Esta proba é difícil. Prepárense para ela. |
| Semana 14<br><br>Tradución: | 2 botellas. | Aguante. Non te forces máis. Usa os recursos que tes dispoñibles. |
| Semana 15 | Unha botella. | Unha semana máis. Podes ver a meta. |

| SEMANA | BOTELAS DIARIAS | Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.<br>Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. |
|---|---|---|
| Semana 16<br><br>Tradución: | 1/2 botella | Metade dunha botella para 7 días. |
| Semana 17+ | ZERO | Estás libre. Agora, a curación profundiza. |

## NORMAS DE AVALIACIÓN (ACTUALIZADAS)

**SE O RECUPERACIÓN É DEMASIADO DIFÍCIL, PROLONGUE O PERÍODO DE RECUPERACIÓN UNHA SEMANA MÁIS.**

**En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.**
Se mantivo nun nivel durante 3 semanas en lugar de 2, non reprobou. Foi intelixente.

**ATENCIÓN: En caso de emerxencia ou crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.**

**MANTÉNSE A CALMA.**

**PROCEDA CON CAUTELA.**

**SE NECESARIO, SOLICITE AXUDA.**

**O SERGAS está aquí para axudar.**
Se está a usar 5 frascos: unha dose cada 3–4 horas durante o período de vixilia. Non tome unha dose moi alta ao comezo do día. O seu cerebro necesita niveis constantes de medicamento durante o proceso de diminución da dose.

**SISTEMA DE RESPONSABILIDADE.**
Pídalle a un amigo que garde as súas doses. Marque as botellas que xa usou con cinta vermella. Use unha caixa para as botellas baleiras. Calquera cousa que cree fricción física entre vostede e as doses extras.

**OS ÚLTIMOS RECORTES SON OS MÁIS DIFÍCILES.**
Pasar de 2 a 1 a 0 é máis difícil que pasar de 8 a 6. Teña isto en conta desde o principio. Aumente a súa inxestión de suplementos peptídicos durante estas semanas.

## OPCIÓN B: A DOSE PRECISA PARA REDUCIR GRADUALMENTE A MEDICAMENTO

**A MELLOR OPCIÓN para persoas que non poden controlar a dose líquida ou que non conseguen reducir a cantidade de medicamento gradualmente.**

### POR QUE A PASTILLA DE 7-OH PODE SER UN INSTRUMENTO DE RECUPERACIÓN.

**7-OH.com vende directamente cápsulas de 7-OH. Isto representa unha vantaxe significativa en termos de redución de danos.**

Aquí tes por que é máis intelixente cambiar a comprimidos en lugar de seguir diminuíndo a dose dos frascos:

- DOSAXE PRECISO: Sabe exactamente cantos miligramos está a tomar. Non hai que adiviñar de envase en envase.
- ELIMINAR A CAMADA DE KAVA: Feel Free contén kava sobre o 7-OH. As cápsulas eliminan un eixe de dependencia por completo.
- É posible reducir a dose dunha pastilla cortándoa por metade ou mesmo en catro partes. Probe a facelo tamén cunha botella de líquido.
- VIDA MEDIA CONSTANTE: A mesma formulación en todo momento. O seu corpo recibe un sinal predecíbel.
- TECHO MÍNIMO: É moito máis difícil tomar accidentalmente 12 comprimidos que 12 frascos.

**NON SE TRATA DE SUBSTITUIR UNHA ADICIÓN POR OUTRA.**
Xa está afeitos ao 7-OH. Está a pasar dun produto líquido impreciso e con múltiples compoñentes a un compondo único e estandarizado que pode reducir gradualmente con control. É a diferenza entre medir cun cubo e cun vaso graduado.

## COMO REDUCIR A DOSAXE DE MEDICAMENTO:

1. Poñase en contacto con Centurian e determine o contido de mg das súas cápsulas de 7-OH.
2. Calcule a súa exposición actual a 7-OH: Consulte os datos de laboratorio de Feel Free (concentración de 7-OH por botella) e multiplíqueos polo número de botellas que consome diariamente. Este é o seu valor de referencia en mg.
3. Ajuste a dose en comprimidos para a primeira semana. Non a reduza máis por agora, só estabilízela.

4. Reducir en 10–15% cada dúas semanas. Isto é moito máis sinxelo que as reducións baseadas en doses.
5. Cando alcance unha dose moi baixa (aproximadamente 10–15% da dose inicial), faga o salto final a cero.
6. Utilice o complexo de péptidos STRENGTH durante todo o proceso.

   (No se proporcionó texto original para traducir. Por favor, proporcione el texto que desea traducir al gallego.)

## OPCIÓN C — PONTE KRATOM SEN MÁIS.

## Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS.
## IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Algunhas persoas atopan máis fácil comezar substituíndo o produto "Feel Free" por pó de kratom común, e logo reducir gradualmente a dose. Isto débese a que o kratom común é significativamente menos potente que o extracto concentrado de 7-OH de "Feel Free".

### COMO FUNCIONA A PLATAFORMA KRATOM

### Teléfono da Esperanza: 717 003 717

**PASO 1: USE KRATOM SEN ADITIVOS.**
Substitúa as botellas de "Feel Free" por pó de kratom ou cápsulas. Unha cantidade inicial aproximada de 3 a 5 gramos de pó de kratom pode substituír unha botella de "Feel Free". Axuste a dose en función de como se sinta. O obxectivo é obter estabilidade, non euforia.

**PASO 2: ESTABILIZAR.**
Pasa de 1 a 2 semanas buscando a dose de kratom que te manteña estable (non que che provoque efectos eufóricos, só que non che faga sentir mal).

**PASO 3: REDUCIR GRADUALMENTE A DOSI DE KRATOM.**
Reducir 0,5 gramos cada 3–4 días. Isto é máis fácil que as reducións baseadas en biberón, xa que podes controlar exactamente os gramos.

**PASO 4: SÁLTEE.**
Cando estea a consumir 2–3 gramos ao día, faga a transición. Use a súa

combinación de suplementos para aumentar a forza na súa totalidade durante esta fase.

# O PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DE RESPOSTA RÁPIDA.

Recuperación da abstinencia baseada en péptidos: soporte avanzado para a dependencia de 7-OH.

---

## ⏸ ESPERA — POR QUE DEBO CONFIAR NUNHA PEPTÍDEO DA QUE NUNCA OUBO FALAR?

**Esa é a pregunta correcta. Falamos diso con sinceridade.**

Confíaste en "Feel Free" porque estaba na gasolineira. Numa botella azul bonita. Un amigo teu entregoucho e díxoche que estaba ben. El usouno. Non lle pasou nada a el. Así que pensaches que era seguro.

O que parecía "confidencialidade" da Feel Free era, na realidade, unha estratexia de marketing. O envase azul foi deseñado para parecer un produto farmacéutico. A presenza nas gasolineiras daba a impresión de que era un produto legal e avaliado. A experiencia do teu amigo parecía unha proba, pero o que non sabías é que a túa predisposición xenética (posiblemente variantes de MTHFR ou COMT) fai que o teu corpo procese o 7-OH de forma completamente diferente á do teu amigo. El non estaba a mentir; o seu corpo simplemente procesa a substancia de forma diferente á túa. Isto non é unha cuestión moral, senón biolóxica.

**Entón, que fai que un péptido sexa máis fiable que un produto envasado nun bote azul?**

- O BPC-157 é un fragmento dunha proteína que o seu estómago xa produce. Non é unha substancia química estranxeira. É un sinal que o seu corpo xa sabe como interpretar.
- O Selank foi desenvolvido a partir da Tuftsin, un péptido que o propio sistema inmunológico produce. Utilízase en contextos clínicos para tratar a ansiedade desde hai máis de 30 anos.
- O DSIP foi illado dos cerebros de coellos durmidos na década de 1970. É, literalmente, un sinal de sono de orixe natural.
- Ningún destes activa os seus receptores opioides. Ningún. Reparan o dano sen crear nova dependencia.

**A diferenza:**
O sinal de confianza de Feel Free era unha botella atractiva e unha historia dun

amigo. O sinal de confianza destes péptidos é o seu mecanismo: actúan sobre sistemas específicos do seu corpo de maneiras que foron estudadas e documentadas. Explicaremos cada un deles en termos sinxelos para que saiba exactamente o que fan e o que sentirá.

**Tradución:**
É probable que o teu amigo estivese ben con Feel Free porque a súa genética permitiuno. Estes péptidos non se preocupan pola túa genética; funcionan *con* a túa bioloxía, sexa cal sexa. Persoas con problemas de MTHFR, con problemas de COMT, con alta sensibilidade dos receptores... todos poden beneficiarse. O proceso de recuperación é algo que só depende de ti.

## COMO A ABSTINENCIA DE 7-OH AFECTA TRÉS SISTEMAS ÁS UN MESMO TEMPO.

Cando se elimina o 7-OH, tres sistemas no teu cerebro fallan simultaneamente. É por iso que a abstinencia se sente como máis dunha cousa que vai mal ao mesmo tempo, porque así é.

- O sistema de dopamina colapsa: O sinal de recompensa desaparece. Nada parece bo, nin sequera agradable. Sen motivación, sen placer, nada ten sentido. Isto é anhedonia, e aínda que é temporal, é moi duro.
- Os picos de glutamato fóra de control: Sen a regulación do 7-OH, o sinal excitatorio do teu cerebro descontrolase. Iso é a axitación física, as pernas inquietas, a ansiedade que se sente como un detector de incendios que non se apaga.

  No contexto de atención sanitaria de SERGAS, en caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
- A arquitectura do sono colapsa: os opioides suprimén o sono REM. Elimíneos e o teu cerebro reacciona na dirección oposta: demasiado sono REM, demasiado vívido, non podes chegar a el, non podes mantelo.

  Teléfono da Esperanza: 717 003 717

**O complexo de péptidos STRENGTH foi deseñado para abordar os tres problemas simultaneamente, sen activar os receptores opioides.**
Cada péptido ten unha función específica. Vouremos a contarlles non só O QUE fai, senón tamén O QUE sentirán cando estea a funcionar.

## FASE 1: PROTECCIÓN EN FASE AGUDA DE ABSTINENCIA.

Días 1 ao 14: o período máis difícil. Estes péptidos son a súa principal defensa.

| Peptido | Dose. | Ruta / Horario<br><br>Tradución: | O que ofrece para vostede: |
|---|---|---|---|
| BPC-157<br><br>Tradución: | 250–500 mcg | Inxección subcutánea ou administración oral, unha vez ao día, pola mañá. | O máis importante. Estudos demostran que revirte directamente a alteración do sistema de dopamina inducida por opioides. Tamén axuda a curar o tracto dixestivo (danado pola abstinencia de opioides). Reduce a ansiedade. Comeza a facer efecto en poucos días. |
| Selank | 300 mcg | Intranasal, 2 veces ao día (mañá e mediodía). | Derivado do propio sistema de encefalinas do corpo. Estabiliza os péptidos opioides endóxenos. Crea un sinal calmante suave SEN activar os receptores mu. É o máis próximo a un análogo seguro de 7-OH que non perpetúa a dependencia. |
| DSIP | 100–200 mcg | Subcutánea ou por vía nasal, 30–60 minutos antes de durmir. | Péptido inductor do sono delta. Aborda directamente a principal queixa durante a abstinencia de 7-OH: a incapacidade para durmir. Ao contrario dos benzodiazepínicos ou "z-drugs", o DSIP actúa ENGAÑADO a túa estrutura do sono, en vez de suprimila. |
| Semax | 100–300 mcg | Intranasal, unha vez ao día, pola mañá. | Nootrópico derivado de ACTH. Aumenta o BDNF (factor de reparación cerebral), reduce a ansiedade e aclara a confusión mental. Axuda cos síntomas cognitivos da abstinencia: incapacidade para pensar, falta de concentración, sensación de que todo está mal. |

### O QUE REALMENTE SENTIRÁ — FASE 1 (Explicación sin tecnicismos)

**BPC-157:**

**Tradución:**
Día 1–2: Probablemente non hai nada de evidente. Está realizando traballos de

mantemento silenciosos.
Día 3–5: As cólicas intestinais e a necesidade urxente de ir ao baño comezan a diminuír. Esa sensación constante de malestar e pesadez no estómago — lixeiramente menos intensa.
Día 5–7: A sensación de "manta escura" — cando todo parece inútil e gris — pode ter aliviado lixeiramente. Non estou feliz. Só que xa non se sente como se estiveses no fondo dun pozo.
Semana 2: Os desexos teñen menos intensidade. Aínda están presentes, pero son menos abrumadores.

**Selank:**

**Tradución:**
Dentro de poucas horas da primeira dose: O berro angustiante no seu sistema nervioso diminúe. Non desaparece — diminúe. Como se finalmente alguén encontrase o botón de volume. Non se sentirá como un subidón. Sentirase como unha redución de só un grao na intensidade do que é insoportable. Ese é o obxectivo.
Día 2–3: Máis estable. Os picos de ansiedade son menos intensos. Tes uns minutos nos que non sentes medo.

**DSIP:**

**Tradución:**
Noite 1: É posible que sintas somnolencia máis cedo do esperado. Non é un sono profundo, senón máis ben como se o teu corpo recordase que pode relaxarse. Durante meses, o sinal de sono do teu cerebro foi "subcontratado" a 7-OH. O DSIP é unha mensaxe ao teu sistema que di: "agora é seguro durmir".
Noite 2–3: O sono chega máis rápido. Aínda é interrompido, pero máis rápido. É posible que te levantes ás 3 da madrugada, pero que poidas volver durmir; iso é un progreso.

**Semax:**

**Tradución:**
Día 2–4: A neblina mental comeza a disiparse lixeiramente. As palabras son máis fáciles de formular. O pensamento é menos concreto. Non esperes unha claridade drástica, só unha sensación de estar a funcionar un pouco máis, quizais un 20% máis.
Semana 2: Notablemente máis presente. Comeza a conectar ideas. Isto é o BDNF facendo o seu traballo.

## □ SELANK: O ANÁLOGO MÁIS SEGURO E SIMILAR AO 7-OH (ISO IMPORTANTE)

**Moitas veces a xente pregunta: "Existe algo que poida tomar que me faga sentir un pouco como o 7-OH para que o meu cerebro deixe de "gritar"?"**

A resposta honesta: nada que sexa realmente seguro imitará o efecto estimulante de 7-OH. Pero Selank fai algo máis útil.

**Aquí está a información biológica:**

- Selank está baseado en Tuftsin, un péptido natural que regula o sistema inmunológico e o sistema neuroendocrino.
- Inhibe a enkephalinas, a encima que degrada os propios péptidos opioides (enkephalinas) do seu corpo.
- Os seus propios sinais endorfinoides, similares aos da adrenalina, duran máis tempo e funcionan de forma máis eficaz.
- Tamén modula a serotonina, a dopamina e o GABA, os neurotransmisores exactos que son afectados pola abstinencia de 7-OH.

**En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.**
Selank axuda ao teu cerebro a recordar como sentirse ben por si só. Non che proporciona un "descanso" químico, senón que ensina ao teu cerebro a producir eses sentimentos de novo. Esta é a diferenza entre unha prótese e a fisioterapia.

A maioría dos usuarios notan unha redución significativa da ansiedade e da inquietude asociadas á abstinencia en 2–3 días de uso continuado. Non produce efectos eufóricos. Pelo contrario, eleva significativamente o limiar da abstinencia.

## FASE 2: REPARACIÓN DO RECEPTOR (Semanas 2–8)

Os síntomas físicos están a diminuír. Agora, o traballo consiste en reconstruír o que o 7-OH danou. Esta fase trata da reconstrución neurolóxica.

| Péptido | Dose. | Ruta / Horario<br><br>Tradución: | O que fai por vostede: |
|---|---|---|---|
| BPC-157<br><br>Tradución: | 250 mcg | Continuar a administración subcutánea (SubQ) ou oral diaria. | CRÍTICO: Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717<br>Continuar sen interrupción. O BPC-157 está a promover a reparación da vía dopaminérxica, un proceso que leva semanas en completarse. Non interrompa o tratamento |

| Péptido | Dose. | Ruta / Horario<br><br>Tradución: | O que fai por vostede: |
|---|---|---|---|
| | | | prematuramente. |
| Epitalon | 5–10 mg | Subcutánea, 5 días de uso / 2 días de descanso antes de durmir. | Regulador da glándula pineal. Restaura a produción de melatonina e o ritmo circadiano. Crucial nas semanas 2 e 4, cando o sono aínda está alterado, pero a crise aguda xa pasou. Tamén está relacionado coa lonxevidade das telómeras e a reparación celular. |
| TB-500 | 2,5–5 mg | Subcutánea, dúas veces por semana. | Acelerador da curación sistémica. O corpo sofre moito durante a abstinencia — inflamación, dores musculares, supresión do sistema inmunitario. O TB-500 elimina os danos sistémicos e acelera a recuperación xeral. |
| Semax | 100–300 mcg | Continue a administración intranasal, só pola mañá. | Mantenamos os niveis de BDNF con apoio constante. A nebulosidade mental adoecida persiste frecuentemente durante as semanas 4–6 sen este tipo de apoio nootrópico. |

## O QUE REALMENTE SENTIRÁ — FASE 2 (Explicación sin tecnicismos)

**BPC-157 (continuación):**

**Tradución:**
Por agora, está a funcionar en segundo plano. O sistema de recompensa está a volver lentamente a funcionar. Notarás isto como momentos ocasionais nos que realmente desexas facer algo: comer, saír, falar con alguén. Esos momentos son o BPC-157 e o teu sistema de dopamina reconectándose. Serán máis frecuentes cada semana.

**Epitalón:**
Semana 2–3 de sono: As cousas volven máis previsíbeis. Despértase a unha hora máis regular. As pesadelos ou os soños hiperrealistas comezan a diminuír. O seu sono aínda non é perfecto, pero agora ten unha estrutura, en vez de ser simplemente caos.

**TB-500:**

**Tradución:**
As dores musculares profundas que lle están afectando ás pernas e á parte baixa

da espalda comezarán a diminuír. Poderá notar que se sente menos inflamado en xeral. Será máis fácil moverse e facer exercicio, e o exercicio é medicina neste momento.

**Semax (continuación):**

**Tradución:**
A partir da terceira ou cuarta semana, debería notarse unha mellora notable na capacidade cognitiva. Esta é a fase na que as persoas din "sinto que volvo ser eu mesmo", aínda que sexa por momentos. Isto débese ao BDNF, que está reconstruíndo a estrutura neural que o uso crónico de 7-OH deteriora.

## FASE 3: REGENERACIÓN NEUROLÓXICA (Meses 2–6)

Superou a parte máis difícil. Esta fase trata de consolidar a recuperación e previr recaídas, reconstruíndo un sistema de recompensa realmente eficaz.

| Péptido | Dose. | Ruta / Horario<br><br>Tradución: | O que ofrece para vostede: |
|---|---|---|---|
| BPC-157<br><br>Tradución: | 250 mcg | Reducir a 3 veces por semana, ou facer ciclos: 4 semanas de uso / 2 semanas de descanso. | Nivel de mantemento. A reparación do sistema dopaminérxico está case completa, pero os ciclos de BPC-157 axudan a manter a neuroplasticidade. |
| Epitalon | 5 mg | Curso anual ou bianual de 10 días. | O Epithalon é normalmente administrado como un ciclo periódico, en lugar de diariamente. Os beneficios para o sono e o ritmo circadiano persisten despois de que o ciclo termine. |
| Dihexa. | 8–16 mg | Oral, diario (ciclo de 4–8 semanas) | Potenciador potente do BDNF e péptido sinaptogénico. Mellor que o Semax para a reconstrución cognitiva a longo prazo. Restablece as conexións neurais que o uso crónico de opioides deteriora. |
| Selank | Como necesario. | Intranasal, só nos días de forte desexo. | Adapte o Selank para unha ferramenta de uso puntual. Úseo cando os desexos sexan moi intensos ou cando o estrés aumente. Mantén a súa eficacia cando se necesita, sen perder potencia. |

## O QUE REALMENTE SENTIRÁ — FASE 3 (Explicación sin tecnicismos)

**Máis de 2–3 meses:**
Os días bos comezan a superar aos días malos. Esa frase probablemente parecía imposible de crer na primeira semana. Isto é o que o BPC-157 e o L-Metilfolato fan a un sistema que estaba funcionando ao límite.

**Dihexa:**

**Tradución:**
Aquí é onde a recuperación cognitiva realmente comeza. As persoas describen a sensación como "o meu cerebro volve funcionar". Non é unha sensación estimulante, nin un subidón. É máis como a diferenza entre pensar a través de ruído estático e pensar a través de aire limpo. A memoria comeza a funcionar de novo. Lembras cousas. As frases complétanse soas.

**Selank, solicitude de servizo:**
Na fase 3, pode que non o necesite todos os días. Pero téngao á man. Cando te ataque un forte desexo, cando ocorra un evento estresante, ou cando chegue o aniversario de algo doloroso: dúas pulverizacións, reduza o volume e déixese levar. Non perde a súa eficacia cando se utiliza ocasionalmente.

**A situación xeral:**
Mes 3, a maioría das persoas refire: que realmente queren facer cousas. Enerxía que non desaparece bruscamente. Emoções que teñen sentido. A capacidade de sentirse verdadeiramente ben por algo, sen necesidade de usar ningunha sustancia para chegar a iso. Iso é o teu sistema de recompensa reconstruído. Iso é para o que serviu todo isto.

## O ACRÓNIMO "FORZA" — O TEU LEMBRETE DIARIO

**(Adaptación para contexto SERGAS):**

**O ACRÓNIMO "FORZA" — O TEU LEMBRETE DIARIO. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.**

**S — Durma primeiro. DSIP + Epitalón. O sono é cando o teu cerebro reconstrúe fisicamente os receptores opioides.**

**T — Reducir a dose con precisión. Reducir a dose gradualmente, xa sexa**

**da pastilla ou da botella. Controla a variable. A imprecisión ten consecuencias.**

**R — Reparación do receptor. O BPC-157 non é negociable. Inverte directamente os danos causados polo opioide.**

**E — Apoio para encefalinas. Selank axuda a manter os teus propios péptidos opioides activos mentres o teu sistema se restablece.**

**N — Reconstrución neurolóxica. Semax → Dihexa. O BDNF é a hormona de crecemento do teu cerebro. É esencial para ti.**

**C — Curación intestinal. O BPC-157 promove a curación do tracto dixestivo. A abstinencia de opioides pode afectar a dixestión. Un mesmo péptido, dobre función.**

**T — Recuperación de tecidos. O TB-500 elimina a inflamación sistémica e acelera a curación en todo o corpo.**

**Mantenha a comunicación. O sistema funciona. Siga o protocolo. Confíe na bioloxía.**

## UNHA NOTA SOBRE A OBTENCIÓN E ADMINISTRACIÓN DE PÉPTIDOS

**Teléfono da Esperanza: 717 003 717**

**Estes péptidos son compostos para investigación. Aquí tes o que debes saber:**

- BPC-157, Selank, Semax e DSIP están dispoñibles a través de fornecedores de péptidos para investigación. A calidade varía significativamente; utilice fornecedores de confianza que proporcionen certificados de análise (COA) de terceiros.

  Teléfono da Esperanza: 717 003 717
- A inxección subcutánea é a vía máis eficaz para o BPC-157 e o TB-500. O spray nasal é eficaz para o Semax, o Selank e o DSIP.
- O BPC-157 tamén ten biodisponibilidade oral (ao contrario da maioría dos péptidos). As cápsulas orais ou a solución diluída en auga son unha

alternativa válida á inxección para algunhas persoas.

- O Epithalon é normalmente administrado en ciclos curtos (10–14 días) en lugar de diariamente e de forma indefinida.
- Consulte sempre con un profesional cualificado antes de iniciar calquera protocolo de inxeccións. Os médicos de medicina funcional e as clínicas de lonxevidade que ofrecen atención especializada en péptidos son cada vez máis accesíbeis.

  Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

**Os péptidos son unha ferramenta de apoio, non unha cura máxica. Reducen significativamente os síntomas de abstinencia e aceleran a recuperación, pero o proceso de diminución da dose (taper) aínda é necesario.**

**Teléfono da Esperanza: 717 003 717**

# A TOTAL SOLUCIÓN DE RECUPERACIÓN.

Os péptidos funcionan mellor cando se combinan cun protocolo de suplementos básicos sólido. Aquí tes unha visión completa.

## ⚡ NIVEL 1: OS MÁIS IMPORTANTES (Abstinencia física)

**Vitamina C liposomada.**
Protocolo: 3.000–5.000 mg cada 2–3 horas durante a fase aguda de abstinencia. Non é posible unha sobredose; o corpo utiliza o que necesita e excreta o resto. Bloquea entre o 70% e o 80% dos síntomas físicos de abstinencia en moitas persoas. Imprescindible na fase aguda.

**Aceite de semente de comiño negro (timoquínona)**
Alivia os receptores opioides sen activalos. Antiinflamatorio. Reduce a sensación de irritación e malestar no sistema nervioso.

**Sulfato de agmatina.**
Reduce a tolerancia a 7-OH desde niveis baixos e protexe contra os picos de glutamato (a causa neuroquímica da inquietude e agitación física). Tome de 1.500 a 2.000 mg diariamente.

**NAC (N-Acetilcisteína)**
Regula o glutamato no núcleo accumbens, o centro de recompensa do cerebro. Axuda a interromper os pensamentos obsesivos e reduce os comportamentos compulsivos de desexo. Dose: 600 mg, 2 veces ao día.

## NIVEL 2: O CONXUNTO DE INTERVENCIÓNS PARA A RECUPERACIÓN NEUROLÓXICA (Estado de ánimo e depresión)

**L-Metilfolato + Metilcobalamina (B12)**
Se vostede presenta variantes do xene MTHFR (moi común en persoas con antecedentes de adicción), o seu corpo NON pode sintetizar dopamina e serotonina de forma eficiente sen a forma metilada destas vitaminas. O ácido fólico estándar non funcionará. Use L-metilfolato (equivalente a Deplin) a unha dose de 7,5–15 mg diarios. Isto é materia prima para a recuperación do seu cerebro.

**Glicinato de magnesio.**
400–600 mg antes de durmir. Esencial para a función da enzima COMT (elimina o

exceso de adrenalina), para o apoio dos receptores de GABA e para o sono. Imprescindible. Esta é a túa ferramenta diaria máis económica e eficaz.

**Vitamina D3 + K2**
5.000 UI de vitamina D3 diariamente con 100 mcg de vitamina K2. Os usuarios de opioides presentan case universalmente deficiencias. A vitamina D3 modula directamente o estado de ánimo e a función inmunitaria.

**Omega-3 (alto contido en EPA)**
2–4 gramos diarios, formulación con alto contido de EPA. O EPA, específicamente, reduce a inflamación no cerebro e apoia a recuperación da densidade dos receptores de dopamina.

## NIVEL 3: RECUPERACIÓN DO SONO.

- Glicinato de magnesio: 400–600 mg — a base fundamental.
- Péptido DSIP: 100–200mcg antes de durmir (Fase 1 e 2)
- Epitalón: 5–10 mg por ciclo (Fase 2+).

  Nota: En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
- Melatonina: 0,5–1 mg (a dose baixa é máis eficaz que unha dose alta).
- L-Teanina: 200mg — calma sen provocar sonolencia.
- Temperatura ambiente entre 18 e 20 °C, total escuridade, rutina de sono regular.
- Baño quente 60–90 minutos antes de durmir: baixa a temperatura corporal, sinaliza que é hora de durmir.

**Evite tomar Benadryl por noite (provoca sonolencia ao día seguinte e empeora a abstinencia con o tempo). Evite completamente o consumo de alcol (destrúe a estrutura do sono e reactiva os desexos).**

**En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.**

# O que se sente ao superar unha adicción.

Debido a que o "Feel Free" contén alcaloides 7-OH, a abstinencia pode ser intensa. Aquí tes o que é normal — e que ferramentas de "FORZA" poden axudar a aliviar cada síntoma.

| SÍNTOMA | POR QUE PASA<br><br>Tradución: | FERRAMENTA DE APOIO. |
|---|---|---|
| Non podo durmir. | A abstinencia de opioides causa un aumento da fase REM do sono e insomnio. | Péptido DSIP + Epitalon + Glicinato de magnesio. |
| Síndrome das pernas inquietas. | Aumento de glutamato, diminución de dopamina. | Agmatina + Magnesio + Selank |
| Ansiedade / ataque de pánico<br><br>Teléfono da Esperanza: 717 003 717 | Aumento de noradrenalina sen atenuación por opioides. | Selank (acción inmediata) + BPC-157 (acción prolongada) |
| Depresión / anhedonia | Colapso do sistema dopaminérgico. | BPC-157 + Semax + L-Metilfolato<br><br>Teléfono da Esperanza: 717 003 717 |
| Dor muscular. | Inflamación, disfunción do sistema nervioso. | TB-500 + Vitamina C liposómica + baños quentes. |
| Problemas gastrointestinais. | Receptores opioides no intestino desestabilizados. | BPC-157 (axuda a curar o revestimento do intestino) + Vitamina C liposomada. |
| Nebulización mental. | Supresión do BDNF, estrés oxidativo. | Semax + Dihexa + NAC + Omega-3 |
| Anxias. | Estado de deficiencia de dopamina + depleción de encefalinas. | Selank + NAC + BPC-157 + exercicio. |
| Altalentos. | Sobrecarga de COMT, alteración da metilación MTHFR. | Glicinato de magnesio + L-metilfolato + B12. |
| Sudoración / escalofríos | Desregulación do sistema nervioso autónomo. | Liposoma de vitamina C + hidratación + electrolitos. |

## A LÍNEA DE TEMPO DE 7-OH (REALISTA)

**FASE AGUDA (Días 1–7 despois da última dose):**
Os síntomas físicos alcanzan o seu pico entre os días 2 e 4. Con a combinación de produtos "STRENGTH", moitas persoas reportan unha redución do 40% ao 60% na intensidade dos síntomas. Esta é a fase na que a administración completa de péptidos e suplementos é máis importante.

**FASE POST-AGUDA (Semanas 2–8):**
Os síntomas físicos remiten. A carga mental persiste: desexos, baixo ánimo, problemas de motivación e irregularidades no sono. Semax, BPC-157 e L-Metilfolato axudan a superar esta fase.

**RECUPERACIÓN TOTAL (meses 2–6):**
A química cerebral está a volver aos niveis normais. Cada semana está mellor que a anterior. O Dihexa e o BPC-157 de acción prolongada axudan na recuperación da densidade dos receptores. A maioría das persoas senten unha mellora real —non só unha diminución dos síntomas— a partir do terceiro mes.

Se reduciu a dose lentamente E utilizou a combinación de suplementos "STRENGTH", espalhou todo isto ao longo do tempo e fixo que cada fase fose significativamente máis suave.

# COMO XERAR OS DESEOS

# (ou, alternativamente, dependendo do contexto específico):

# COMO CONTROLAR OS DESEOS.

Os desexos son como ondas. Acumúlanse, alcanzan o seu punto máximo e desvanécense. A maioría só duran de 15 a 30 minutos. Se podes superar ese momento, definitivamente pasarán.

## A REGLA DOS 20 MINUTOS

**(No se necesita máis tradución, xa que a frase é comprensíbel en galego tal como está.)**

7. MIRA O RELOXO — Anota a hora.
8. Díxente: "Só teño que aguantar 20 minutos."
9. Non se proporcionou ningún texto para traducir. Por favor, forneza o texto que desexa traducir ao galego.
10. REVISA — A necesidade diminuirá ou desaparecerá.

Non estás dicindo "nunca máis". Estás dicindo "non agora mesmo". Iso é moito máis fácil de procesar para o teu cerebro.

## KIT DE RECURSOS PARA XESTIÓN DOS DESEOS INTENSOS.

**INMEDIATO (0–2 minutos):**

- Selank intranasal: 300mcg. É o inhibidor de ansiedade bioquímica máis rápido dispoñible no seu tratamento.

  Teléfono da Esperanza: 717 003 717
- Água fría na cara ou ducha fría. Provoa un choque no sistema nervioso autónomo e interrompe o ciclo de desexo.
- Respiración 5-7-8: inhalar en 4 tempos, aguantar 7, exhalar en 8. Repetir 5 veces. Activa o sistema nervioso parasimpático.

**CURTO PRAZO (2–20 minutos):**

- Mova o seu corpo. Camina, fai flexiones, calquera cousa. O exercicio axuda a eliminar a química da ansia.
- Chame ou envíe unha mensaxe a alguén que entenda polo que está pasando.
- Cambie de localización. Os desexos adoitan estar ligados a lugares específicos. Mova-se.
- Sabores intensos: caramelos ácidos, salsa picante, menta forte. Interrupción sensorial.

**Non dispoño de información para traducir. Por favor, proporcione o texto que desexa traducir.**
Escribe cando normalmente decides usar "Feel Free". Pela mañá? Despois do traballo? Cando estás aburrido/a? Cando estás estresado/a? Cando estás só/a? Estes son os momentos nos que máis o necesitas. Ten un plan para cada un destes momentos *antes* de que che ocorran.

# O SEU INVENTARIO DE RECUPERACIÓN

# (No se inclúen números de emerxencia/crise. Substituír por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)

Se precisa de axuda de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

## O QUE TER DISPOÑIBLE

**PÉPTIDOS (pedir con antelación):**

- BPC-157 – Fases 1, 2 e 3: base.
- Spray nasal Selank — Ansiedade e desexos interrompen.
- DSIP — Restauración do sono (Fase 1 + 2)
- Spray nasal Semax: Apoio cognitivo e BDNF.
- Epithalon: reparación do ritmo circadiano e do sono (Fase 2+).

  Nota: En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
- TB-500: Axuda sistémica para a curación.

**SUPPLEMENTS:**

**Tradución:**

- Vitamina C liposomada — Frascos de 3.000–5.000 mg (a forma correcta, non comprimidos de ácido ascórbico).
- Sulfato de agmatina: 1.500–2.000 mg diarios.
- NAC — 600 mg 2 veces ao día.
- L-Metilfolato — 7,5–15 mg (non ácido fólico)
- Metilcobalamina B12 — 1.000 mcg sublingual.
- Glicinato de magnesio — 400–600 mg
- Vitamina D3+K2, Omega-3, aceite de semente de comiño negro.

**CONFORTO FÍSICO:**

- Almofada térmica (para dores musculares e síndrome das pernas inquietas).
- Sales de Epsom para baños.
- Sobres de electrolitos (Pedialyte, LMNT ou similares).

- Imodium (para problemas gastrointestinais)
- Termómetro da habitación: manteña a temperatura entre 18 e 20 °C para durmir.
- Cortinas opacas + máquina de ruído branco.

# DESPRÉS DA ÚLTIMA DOSE: DÍA A DÍA

## (Nota: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo seguinte:)
## Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Se reduciu a dose gradualmente e utilizou a súa combinación de suplementos, isto será moito máis suave que interromper abruptamente.

| TEMPO | O QUE ESPERAR | O QUE FACER |
|---|---|---|
| Día 1<br><br>Tradución: | A ansiedade aumenta, e está a ser difícil durmir. | Carga a túa pila de péptidos. Hidrata. Deixa de tomar DSIP e ve a durmir cedo. |
| Días 2–3<br><br>Tradución: | Síntomas físicos máxidos. | Dose completa de péptidos, liposomal C cada 2–3 horas, baños quentes, descanso. |
| Días 4–5<br><br>Tradución: | Comezando a saír da situación difícil. | Segue adiante. Come. Camina. Estás case saíndo da fase aguda. |
| Días 6–7<br><br>Tradución: | Cosas físicas que se desvanecen. | Cada día mellor. Comezar con unha rutina suave. O Semax axuda a recuperar a capacidade cognitiva. |
| Semana 2<br><br>Tradución: | Físicamente, case nada resta, pero mentalmente aínda se agarra. | NAC + L-Metilfolato + BPC-157 deben administrarse nesta fase. Selank, se é necesario. |
| Semanas 3–4 | Sentíndome máis humano. | A mellora do sono é notable. Comezo da transición a unha combinación de péptidos da fase 2. |
| Máis de dous meses. | Moi mellor.<br><br>Tradución: | Os días bos superan aos malos. Ciclo Dihexa para a restauración cognitiva. |
| Meses 3–6 | Nova normalidade a formarse. | A curación do cerebro está a completarse. A enerxía está a volver. Fixésteo. |

### ⚠ O PROBLEMA DO SONO — LEA ISTO

**Tradución:**

O sono é normalmente a parte máis difícil da abstinencia de 7-OH. O sistema de sono do teu cerebro acostumouse ao sinal opioide mu. Cando se elimina ese sinal, a estrutura do sono colapsa.

**Teléfono da Esperanza: 717 003 717**

- Dificultade para adormecer.
- Despertar ás 3 da madrugada e non conseguir volver durmir.
- Síndrome das pernas inquietas durante a noite.
- Soños vívidos e intensos cando finalmente durmes (rebroto do sono REM).

**PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA PROBLEMAS DE SONO:**

**(Ou, máis formalmente: PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASOS DE PROBLEMAS DE SONO)**

- DSIP: 100–200mcg 30–60 minutos antes de durmir (fase aguda)
- Glicinato de magnesio: 400–600 mg antes de durmir.

  En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
- Ciclo de Epitalón: especialmente as semanas 2–4 para restablecer o ritmo circadiano.
- L-Teanina: 200 mg para reducir a ansiedade que dificulta o inicio do sono.
- Temperatura ambiente entre 18–20 °C, total escuridade, rutina de sono regular.
- Baño quente 90 minutos antes de durmir — a diminución da temperatura corporal sinala o inicio do sono.

**CRÍTICO: Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717**

**TEMPO: O sono normalmente comeza a regresar arredor da segunda semana. Con DSIP e Epitalón, moitas persoas notan unha mellora na primeira semana. Ao cabo do segundo mes, a maioría das persoas dormen razoablemente ben.**

# MANTÉNSENO ACTIVO: O TRABALLO DE VERDADE.

## 🧠 O teu cerebro enganarache.

Despois de algunhas semanas sentíndose ben, o teu cerebro dirá:

- "Estás mellor agora. Podes tomar só un."
- "Mira, non era para tanto. Exaxérase."
- "Só unha botella non fará dano."
- "Desta vez, podes controlalo."

**ISTO É TODO MENTIRAS.**

Os alcaloides 7-OH reprogramaron o seu sistema de receptores. Unha dose reactivará ese mecanismo instantaneamente. Un convértese en dous. Dous convértense en dez. Volves ao punto de partida — ou peor. Para ti, non existe "unha soa dose". Non máis. Anota por que razón deixaches. Consulta esa lista cando che digan mentiras.

## 🌱 CONSTRUÍDE UNA VIDA DA QUE NON QUIRAS FUXIR.

Pregúntese por que estaba a beber 8–12 botellas ao día. "Feel Free" era o seu escape. Se non se ocupa do que estaba a evitar, atopará outro escape.

**Esta aplicación axuda a conectar coa atención médica. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.**

- Atopar algo significativo que facer.
- Lidando con todo o que viñas evitando.
- Crear conexións reais coas persoas.
- Como obter axuda para a depresión ou a ansiedade.
- Encontrar formas saudables de sentirse ben.
- Abordando correctamente a dor física.

**O obxectivo: Construír unha vida na que non sexa NECESARIO escapar.**

## NECESITAS PERSOAS — OU UNHA IA QUE ENTENDA DE VERDADE.

O illio é onde reside o risco de recaída. Non se aille. Fale con polo menos unha persoa ou con algún sistema de apoio sobre o que está a vivir.

### SE TIÑA PERSOAS:

### Tradución:

- Reunións de NA: gratuítas, dispoñibles en todas partes. Si, tanto o kratom como o "Feel Free" contan.
- SMART Recovery: programa en liña, gratuíto e baseado en probas científicas.
- Reddit r/quittingkratom: miles de persoas que comprenden a situación.

  Teléfono da Esperanza: 717 003 717
- Reddit r/feelfreesupport – específico para Feel Free.

  Teléfono da Esperanza: 717 003 717

### SE NON TES NINGUÉN DISPOÑIBLE — OU SON AS 3 DA MAÑÁ E ESTÁN DURMENDO:

**ou**

### SE NON TES CON ALGUÉN A QUEN CONTACTAR — OU SON AS 3 DA MAÑÁ E ESTÁN DURMENDO:

**O núcleo de recuperación.**
Algunhas persoas que están pasando por isto non teñen un patrocinador, ningún grupo de NA no que confían, nin ningún amigo que as entenda. Só teñen o seu teléfono e un desexo que se fai cada vez máis forte.

O "Kernel de Recuperación" é un marco de recuperación da adicción baseado na neuroxenómica, con compañía de intelixencia artificial deseñada específicamente para este propósito. Non se limita a dicir "podes facelo!", senón que realmente comprende:

- Por que a súa xenealoxía (MTHFR, COMT) fai que isto sexa máis difícil para vostede que para o seu amigo que "non tivo problemas".
- Por que o 7-OH afecta especificamente o teu sistema de recompensa da maneira en que o fai.
- O que está a ocorrer no seu corpo durante cada fase da abstinencia.
- Como entender os seus síntomas desde a perspectiva da bioloxía, e non como un fracaso moral.

Podes acceder a esta plataforma a calquera hora dende o teu teléfono e falar sobre o que estás a vivir. Non te xulgará. Non se cansará das túas preguntas. Utiliza unha linguaxe sinxela e, cando queiras, pode explicar as cousas en detalle, desde o punto de vista científico.

**Acceda a el en: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel**

**Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS.**
**IMPORTANTE: Substitúa calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717**

(Busque o ficheiro KERNEL_AI.md — contén instrucións para implementalo como un interlocutor en calquera plataforma de IA á que teñas acceso.)

Tradución:

Estar preto de sistemas e persoas que comprenden cambia todo. Cando estás só cos teus pensamentos, as mentiras gañan. O "Kernel de Recuperación" é unha ferramenta máis para evitar que esteas só cos teus pensamentos.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

# SE PASA DE XITO

## Tradución:

Pode pasar. Moitas persoas escorregan no camiño cara a superar a adicción de forma definitiva. O que fas a continuación é fundamental.

### O QUE NON FACER

**NON DÍGO: "Xa cometi un erro, así que mellor seguir adiante."**

Un pequeno contratempo non borra os teus avances. Volver a consumir de 8 a 12 botellas si.

Translation:
Un pequeno contratempo non borra os teus avances. Volver a consumir de 8 a 12 botellas si.

**Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, tamén pode chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.**
Un rescorregón = caer nun charco. Recaída total = saltar ao océano. Caeu nun charco. Non saltes ao océano.

### QUE FACER EN LUGAR DISO

11. PARA XA. Déixao. Un pequeno erro non ten que converterse nunha recaída total.
12. Díxolle a alguén inmediatamente. A vergonza quere que te ocultes. Non te ocultes. Os segredos manteñenche enfermo.
13. DESCUBRA O QUE PASOU. Que desencadeou isto? Sexa honesto.
14. RECARGUE A ENERXÍA. Recupere a rutina dos seus suplementos e produtos para a saúde HOXE mesmo.
15. PREPARA un plan para ese evento desencadeante a próxima vez.
16. VOLVA A POÑERSE EN CAMIÑO AGORA MESMO. Non mañá. Non o luns. Agora mesmo.
17. NON TE DESTRUÍDAS. A vergonha faiche querer usar máis. Aprende diso e segue adiante.

## A limpeza diaria é fundamental.

Se estivo limpo durante 60 días e escorregou unha vez, non perdeu eses 60 días. O seu cerebro estivo a curarse durante todo ese tempo. Os seus receptores estaban a recuperarse. A súa vida estaba a mellorar.

**Un resbalón é un tropezo, non unha caída. Sacúdete a poeira. Continúa.**

**Translation:**
**Un resbalón é un tropezo, non unha caída. Lévante a poeira. Siga adiante.**

# A VERDADE SOBRE ISTO.

Seamos completamente sinceros.

Feel Free contén alcaloides 7-OH concentrados e potentes que crean unha dependencia física real, comparable aos opioides farmacéuticos. Consumir de 8 a 12 botellas ao día significa que estás a tratar con algo moi serio. Isto será unha das cousas máis difíciles que fixeches na túa vida.

Haberá días nos que quere desanimarse. Haberá noites que parecerán interminables. Haberá momentos nos que "Feel Free" parece a única solución.

Pero xa non o estás facendo sen axuda. Tes o conxunto de ferramentas STRENGTH. Tes un plan de redución gradual realista. Tes péptidos que actúan directamente sobre os sistemas afectados polo dano de 7-OH. Tes un plan.

**□ O QUE ESTÁ ESPERANDO POR VOCÊ**

**Tradución: □ O QUE ESTÁ ESPERÁNDOCHE.**

- Despertar sen necesitar nada só para sentirme normal.
- Ter diñeiro de novo (suma todo o que estabas a gastar — é incrible).
- Non planear toda a vida en torno a botellas.
- Enerxía real que non se interrompe.
- Estar realmente presente para as persoas que amas.
- Sentirse orgulloso de si mesmo.
- Estar LIBRE — de verdade libre, non "séntase libre".

## Se precisa de axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

Persoas con adicción a substancias máis potentes lograron superar a súa dependencia. Persoas que pensaban que non poderían lograrlo, si conseguiron.

Non es débil. Caísteu vítima de algo deseñado especificamente para enganar.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

**Agora estás a recuperar o control da túa vida.**

**Un día a la vez. Unha hora a la vez, se é o que se necesita. Un desexo a la vez.**

---

## NOTA DO ARQUITECTO

## Teléfono da Esperanza: 717 003 717

**Estás a deseñar o teu novo cerebro.**

Cada vez que superas un desexo sen tomar a dose, o teu cerebro reconstrúe fisicamente unhas vías neuronais. Cada dose de BPC-157 está construíndo novas estruturas de dopamina. Cada pulverización matinal de Semax libera BDNF para reparar as conexións que o 7-OH deteriorou. Cada día de redución da dose é unha demolición controlada da estrutura da adicción, substituída por algo máis forte.

Non se trata de ser un "santo soberano". Trátase de Soberanía.

- A soberanía significa que VOCÊ decide que produtos químicos entran no seu organismo.
- A soberanía significa que vostede comprende o seu estado de MTHFR e COMT e xestiona estes aspectos mediante a nutrición e péptidos, e non mediante produtos de farmacia de cor azul.
- A soberanía significa que es libre.

**Unha vez que deixes de tomar o medicamento, manténse así. A túa estrutura xenética non cambiou. Se volves a introducir 7-OH nun sistema COMT Met/Met, terás unha recaída tan forte como a anterior. A "memoria" do receptor non se esquece.**

Mantén esta guía. Confía na ciencia.

---

O esforzo compensa.